

Actividades para familias en contextos de movilidad

Apoyando el
bienestar de los niños
en tiempos difíciles

Sección 1: Visión general para las familias

Bienvenidos y bienvenidas! Nos alegra que estés aquí – y esperamos que usted y sus hijos/as puedan acomodarse y descansar en este lugar nuevo. Estar en un lugar nuevo puede sentirse abrumador. Es posible que usted y los niños/as que lo acompañan sientan cierto alivio por estar en un lugar seguro. También es posible que tengan que lidiar con emociones difíciles por dejar todo lo que conocen atrás y tener que adaptarse a muchas cosas nuevas. Muchas familias también se sienten estresadas por la incertidumbre de este momento. Todo esto puede tensar las relaciones familiares. Los niños y niñas pueden estar aburridos o inquietos y los padres y cuidadores suelen tener menos ayuda de otras personas fuera de su familia inmediata, con menos oportunidades de descansar.

En los momentos difíciles, los padres pueden apoyar el bienestar de los niños y niñas de diferentes maneras. Es normal que cualquier persona, incluidos los niños y niñas, tenga reacciones físicas y emocionales fuertes. Es posible que notes cambios en el sueño, la alimentación, las emociones, la concentración o incluso la falta de interés por las cosas que antes le gustaban. Los niños y niñas pueden ser más dependientes, retraídos o actuar de forma más agresiva de lo habitual. Algunos niños y niñas pueden actuar como si no hubiera pasado nada. Intente apoyar a sus hijos o hijas cuando respondan de forma diferente a la habitual. Son reacciones normales ante acontecimientos excepcionales.

Aunque este puede ser un momento difícil, hay algunas cosas que puede hacer con los niños y niñas para ayudarles a sentirse mejor, aprender cosas que les servirá durante su estancia en los Estados Unidos, y divertirse. Este cuaderno de actividades es solo un comienzo para ofrecerle algunas actividades que puede hacer con sus niños y niñas, para mantenerse positivo y aprovechar al máximo este tiempo. ¡Y puede que usted se sienta mejor también!

Sección 1: Visión general para las familias

Las páginas a continuación ofrecen ideas de actividades, incluyendo:

- Crear un ritmo y rutina
- Actividades para familias con niños pequeños (actividades creativas, físicas y educativas)
- Recursos en línea de actividades para niños y familias, incluyendo lecciones gratuitas de inglés, crianza de los hijos/as durante la cuarentena, y enlaces a guías de orientación cultural, videos y aplicaciones para teléfonos celulares
- Actividades para niños/as mayores y adolescentes

Aquí hay otras ideas para apoyar a sus hijos en estos tiempos difíciles:

- Escuche: Ofrezca a los niños/as la oportunidad de hablar sobre lo que sienten. Anímelos a compartir sus preocupaciones y a hacer preguntas.
- Tranquilidad: Utilice herramientas sencillas para consolar y calmar a los niños/as, como contarles cuentos, cantar y jugar juntos. Elogie con frecuencia sus puntos fuertes, como las muestras de valor, compasión y ayuda.
- Asegúrele a los niños/as que quiere mantenerlos seguros. Proporcióneles información correcta a través de fuentes fiables. Déle a los niños información sobre su situación de una manera que puedan entender. Intente ser lo más sincero posible. Ayúdele a sus hijos o hijas a entender lo que ha ocurrido y lo que puede ocurrir en el futuro.
- Intente restablecer las rutinas (comer, dormir, jugar y las tareas habituales). Esto le da a los niños y niñas una sensación de seguridad, consistencia y control. Mantén una hora normal de despertar y dormir para todos en la medida de lo posible.

Cuando las reacciones tuyas o de sus hijos son graves y duran mucho tiempo o si siente que es demasiado difícil de sobrellevar, es posible que necesite hablar con alguien. Todo el mundo necesita apoyo a veces. Hable con el contacto de la organización que le está ayudando. Ellos pueden encontrar a alguien para ayudarle.

Sección 2: Creando ritmo y rutina

Tener un horario fijo es muy importante para el bienestar de los niños. Les ayuda a sentirse seguros, a seguir aprendiendo y a reducir el estrés familiar. Una buena forma de mantener la regularidad para tus hijos es crear un horario diario, con horarios regulares para levantarse, dormir y comer. A veces, es posible que tengas que cambiar el horario debido a citas u otras actividades, pero mantener el ritmo general y la rutina de tu horario ayudará a toda la familia. También puedes optar por mantener los fines de semana menos estructurados, pero que esos días sean la excepción y no la regla, los hace sentir especiales.

Si es posible, pida a los niños/as que le ayuden a crear el horario. Cada día estructurado debe incluir momentos para:

- Educación
- Actividades físicas
- Actividades creativas
- Recreación/juegos
- Tiempo libre

A continuación se presentan algunas ideas para ayudarte a empezar con un horario y diferentes tipos de actividades. Si hace su propia versión de un horario diario, asegúrese de incluir todos los temas señalados anteriormente. Dependiendo de la edad de su hijo/a, el tiempo que puede dedicar a una materia o tema puede variar. Es posible que los niños más pequeños no puedan dedicar horas a la educación de una sola vez, así que se puede dividir el día y rotar las actividades para mantener su interés. Incluso podría asignar a alguien diferente cada día para que sea el guardián del tiempo; el guardián del tiempo indicará a los demás cuándo deben pasar a la siguiente actividad.

Ejemplo de horario semanal

Lunes a Viernes:

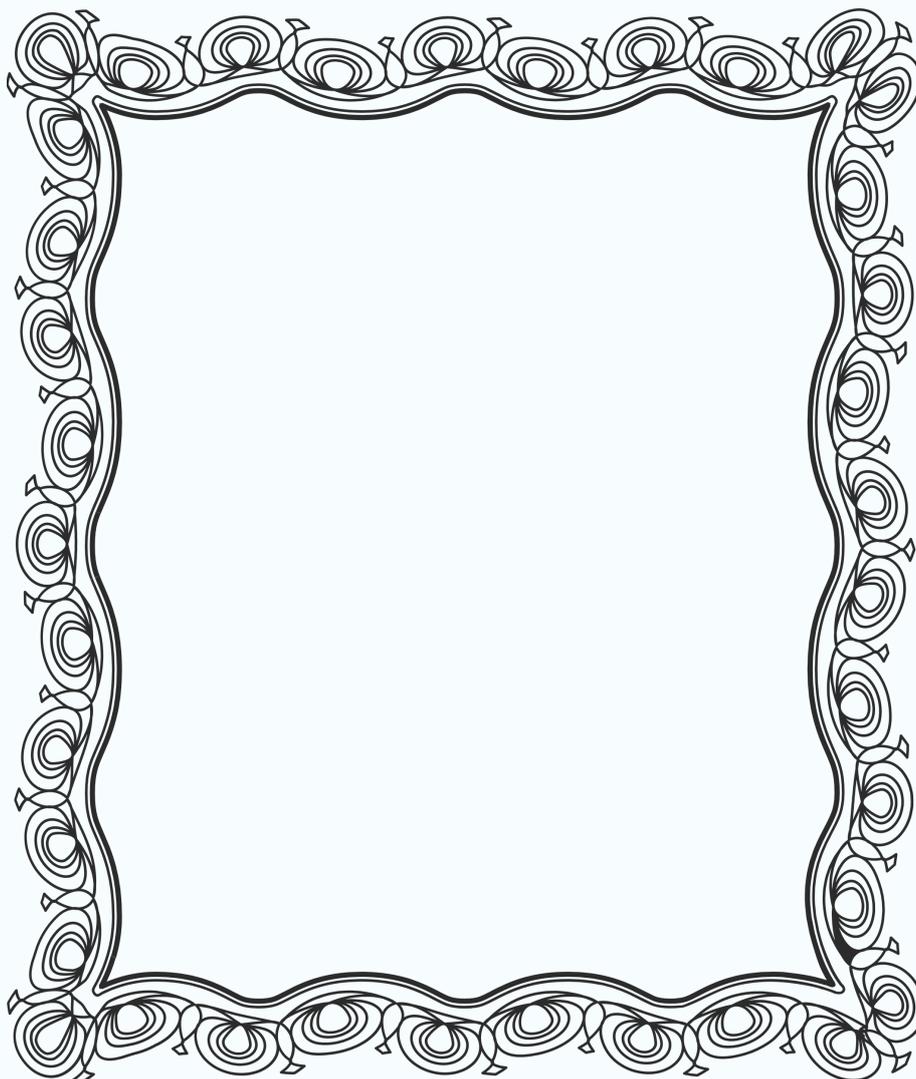
- 8:00am: despertar
- 8:30am: desayunar
- 9:30am: actividad física
- 10:30am: educación
- 12:30pm: almorzar
- 1:30pm: educación
- 3:00pm: actividad creativa
- 4:00pm: hora de juego
- 5:00pm: cena
- 6:00pm: tiempo libre o de familia
- 7:00pm: prepararse para dormir
- 8:00pm: hora de dormir

Actividades creativas

- **Grupo musical:** Observe qué objetos de su alrededor puede utilizar (de forma segura) para crear música. Haga que su hijo/a intente hacer diferentes tipos de música con distintos materiales. ¿A alguien le gusta cantar? ¡Creen una canción juntos!
- **Páginas para colorear:** Aunque colorear no parezca raro, ayuda a la gente a calmarse (¡incluso a uno mismo!). Su hijo/a y usted pueden utilizar las páginas para colorear adjuntas o las páginas en blanco para colorear.
- **El fuerte:** Ayude a su hijo/a a construir un fuerte con sábanas, almohadas y otros objetos de su espacio. Después de construir el fuerte, pueden inventar cuentos juntos. Haga que su hijo proponga la idea y luego usted cree el cuento. Luego, proponga una idea y haga que el niño o niña cree el cuento. Además, los niños/as pueden pasar un tiempo solos en su fuerte para realizar algunas de las actividades educativas, y luego mostrarle lo que hicieron cuando terminen.
- **Dibuja tus sentimientos:** Dele a su hijo/a materiales de dibujo y papel en blanco. Pídele que dibuje los distintos tipos de sentimientos que tiene y que luego los comparta contigo. Puede utilizar las imágenes cuando le cueste expresarse con palabras. Adjunto a este paquete hay una hoja con caras con diferentes tipos de emociones. Puedes utilizarla como guía para empezar, pero permite que su hijo/a cree sus propias imágenes de emociones. El niño o niña puede utilizar las imágenes cuando le cueste expresarse con palabras. Cuando hable con ellos/as sobre sus sentimientos, intenta mantener la mente abierta y no hacer suposiciones. Sé curioso y haz preguntas. Tampoco pasa nada si su hijo/a no quiere hablar de ellos.

Sección 3: Actividades para la familia con niños y niñas

- **Crea una bandera:** Dele a su hijo/a papel y material de dibujo. Pídale que cree una bandera que represente a ellos/as mismos/as y/o a su familia. Pídale que piense en lo que les representa: ¿Cuáles son sus cosas favoritas? ¿Colores favoritos? ¿Su recuerdo favorito? Más tarde, puede simular un desfile para que todos se paseen por la sala con sus banderas.
- **Autorretrato:** Si hay un espejo en su espacio, haga que su hijo/a se siente frente a él y se dibuje a sí mismo/a. Después, siéntense juntos, explíquelo lo que le gusta del dibujo y conversen sobre ello. Hazle preguntas como: "¿Cómo te ves a ti mismo/a? ¿Cómo te gustaría que te vieran?". Asegúrate de utilizar un lenguaje que tus hijos entiendan para su edad. Si les gusta dibujarse a sí mismos, ¡pueden dibujarte otra persona después!



Actividades físicas

- **El piso es de lava:** Coloca almohadas, mantas, telas, etc. por toda la habitación que sean "zonas seguras". Ponga un cronómetro (o decida hasta qué número contar) y haga que una persona diga: "El suelo es de lava". Todos los otros jugadores deben llegar al lugar "seguros" antes de que se agote el tiempo. Tomen turnos para ser el guardián del tiempo. Sigue así hasta que sólo quede una persona, que será la ganadora.
- **Pista de obstáculos:** Utilizando los objetos de su espacio, construya con su hijo/a una pista de obstáculos. Vea lo más rápido que pueden recorrer la pista sin detenerse. También puedes medir el tiempo (o contar) y retarles a pasar por la pista de obstáculos más rápido cada vez.
- **Fuga lenta:** Haga que su hijo/a se pare en un lugar con suficiente espacio para moverse y acostarse. Haga que los niños/as simulen ser globos que flotan en el aire. Cuando inhalan, los globos se expanden y se estiran. Cuando alguien diga "fuga lenta", deben exhalar, sus globos se vacían y flotan hasta el suelo. Pida que los niños/as presten atención a su cuerpo y a sus sentimientos. Después de realizar el ejercicio, habla de cómo se sienten: ¿están relajados? ¿Cansados? ¿Tranquilos? Tome un tiempo para relajarse después de esta actividad.
- **A moverse:** Aunque esté puertas adentro, ¿qué actividades físicas puede hacer para moverse? Puede intentar:
 - Estirarse/elongaciones
 - Correr en su lugar
 - Saltos (de Estrella)
 - Sentadillas/lagartijas/abdominales
 - Muevan sus cuerpos en su lugar durante un tiempo determinado. ¿Cómo se sienten después?

Actividades educativas

- **Búsqueda del Tesoro contemplativa:** Esta actividad para aliviar el estrés proporciona habilidades de adaptación que ayudan a los niños/as a estar en el presente y a centrarse en las cosas que pueden controlar. Cree una búsqueda del tesoro que permita al niño encontrar los objetos y completar los retos, utilizando sus cinco sentidos (vista, tacto, oído, olfato y gusto). Para empezar, encuentra diferentes objetos y escóndelos por la habitación. Además, puede crear diferentes "retos" para su hijo/a, como escuchar el sonido de un coche u otro ruido o hacer que huela un pedazo de fruta con los ojos cerrados y adivine lo que es. Luego, pídale a su hijo/a que vaya a la "Búsqueda del tesoro" para encontrar cada objeto y completar los desafíos. Pida que el niño/a le diga los objetos que corresponden a cada una de las categorías (vista, tacto, oído, olfato y gusto).
- **Safari de animales:** Pídale a su hijo/a que dibuje diferentes animales - un animal por hoja de papel. Luego, esconda cada papel en una parte diferente de su espacio. Haga que su hijo/a encuentre cada papel y luego le diga lo que sabe de los animales.
- **Extrañando a alguien:** Haz que tu hijo/a escriba una carta a alguien que extraña (la persona no tiene que estar viva, o también puede ser un lugar u objeto que extraña). Guíale para que se exprese libremente en la carta. Después pueden doblarla y guardarla en un lugar seguro.
- **Yo del futuro:** Sugiera que su hijo/a se escriba una carta a sí mismo para leerla cuando sea mayor. ¿Qué quiere decir sobre lo que le está ocurriendo? ¿Hay secretos que quiera compartir? ¿Hay historias sobre su pasado? Deja que piense y se exprese libremente. Pueden doblarla y guardarla en un lugar seguro cuando terminen.
- **Diario del agradecimiento:** Utilizando una hoja en blanco, cree una lista de las cosas por las que está agradecido, por muy pequeñas que parezcan. Esta actividad puede ser buena para cualquiera, especialmente cuando parece que no hay mucho que agradecer. Piensa en cosas cada día y sigue añadiendo a la lista.

Sección 3: Actividades para la familia con niños y niñas

Actividades en línea

Para los vídeos en inglés, puedes utilizar subtítulos en la computadora para los niños que saben leer.

- [Cosmic Kids Yoga](#) [1] videos de yoga en línea para niños y niñas pequeños/as (en inglés) y videos de yoga [en español](#) [2] y [para adolescentes/adultos](#)
- [GoNoodle](#) [3] un sitio web con juegos y vídeos para niños/as. La página principal también incluye enlaces a sus aplicaciones gratuitas para poder acceder desde un smartphone. También hay una sección en español titulada [¡Vamos! GoNoodle](#) [4]
- [Swordkit](#) [5] (inglés): Ejercicios físicos para niños/as (fuerza, agilidad, flexibilidad, equilibrio, calentamiento y enfriamiento, etc.)
- [Kidz Bop](#) [6] (inglés) y [español](#) [7]: Videos para niños/as para bailar
- [Cámaras en vivo](#) [8] de zoológicos y acuarios
- [PBSKids](#) [9] tiene videos y juegos educativos para niños y niñas pequeños/as. Aquí hay un [enlace](#) [10] a sus juegos en español!
- [TheKidzPage.com](#) [11] (inglés) tiene juegos y actividades educativas (incluyendo páginas para colorear en línea)
- [Todo sobre la empatía](#) [12] un video que le enseña a los niños y niñas sobre la empatía
- [Manejo del estrés para niños/as y adolescentes](#) [13] un video que les enseña a los niños/as y adolescentes sobre el estrés y cómo manejarlo
- [Manejo del enojo para niños/as](#) [14] un video de YouTube que les enseña a los niños/as sobre el enojo y cómo manejarlo
- [‘Mi heroína eres tú’](#) [15] un libro de cuentos para niños/as sobre el COVID-19 (disponible en varios idiomas)

Links

[1] <https://www.youtube.com/user/cosmickidsyoga>

[2] <https://spanishmama.com/spanish-yoga-videos-for-kids/#yogakids>

[3] <https://www.gonoodle.com>

[4] <https://www.gonoodle.com/tags/W2gjaX/vamos-gonoodle>

[5] <https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts>

[6] <https://www.youtube.com/user/KidzBopKids/featured>

[7] <https://www.youtube.com/channel/UCjtR4PLY6JAdg0pFh1yalGQ>

[8] <https://familyguide.com/webcams-at-zoos-and-aquariums/>

[9] <https://pbskids.org>

[10] <https://pbskids.org/games/spanish/>

[11] <http://thekidzpage.com>

[12] <https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM&feature=youtu.be>

[13] <https://www.youtube.com/watch?v=3Nf2Pzcketg>

[14] https://www.youtube.com/watch?v=8_FMxPo4xDM

[15] <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

Sección 3: Actividades para la familia con niños y niñas

Actividades para niños/as mayores y adolescentes

Los niños/as mayores y los adolescentes deben sentirse libres de participar en cualquiera de las actividades anteriores. Las que aparecen en esta sección están orientadas más específicamente a los niños/as mayores y a los adolescentes.

Yo soy, yo tengo, yo puedo: Toma un papel y ponlo en sentido "horizontal", de modo que el lado largo sea el de arriba y el de abajo. Dibuja un círculo muy grande en el centro del papel. El círculo debe ser lo más grande posible. No te preocupes si el círculo no es perfectamente redondo.

Dentro de tu círculo, escribe "Yo soy...". Escribe en letra pequeña, para que aún tengas espacio para escribir y dibujar otras cosas dentro del círculo. ¿De qué manera podrías terminar una frase que comienza con las palabras "Yo soy..."? Puedes pensar en quién eres para otras personas en tu vida, o en otras palabras que describan quién eres. Dibuja imágenes que muestren quién eres dentro del círculo.

En la parte izquierda de tu papel, fuera del círculo, escribe: "Yo tengo...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas. ¿De qué manera podrías terminar una frase que comienza con las palabras "Yo tengo..."? Puedes pensar en las cosas que posees, pero también puedes pensar en tus habilidades y en tus relaciones con los demás. Dibuja imágenes que muestren lo que tienes, fuera del círculo de la parte izquierda de tu papel.

En la parte derecha de tu papel, fuera del círculo, escribe "yo puedo...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas. ¿De qué manera podrías terminar una frase que comienza con las palabras "Yo puedo..."? Puedes pensar en tus habilidades y también en las cosas que puedes hacer. Dibuja imágenes que muestren lo que tienes, fuera del círculo a la derecha del papel. Añade algo más a tu dibujo si lo deseas. Puedes decidir por ti mismo/a cuando lo hayas completado.



Sección 3: Actividades para la familia con niños y niñas

Nosotros por dentro y por fuera: Empieza por sentarte en un lugar cómodo. Pon una hoja de papel en una superficie limpia y plana. Ten preparados un papel y un lápiz o pluma. Cierra los ojos por un minuto e intenta pensar en seis palabras diferentes que te describan. No las digas en voz alta, sólo piensa en ellas. Intenta incluir al menos una palabra que describa algo de ti de lo que te sientas orgulloso/a o bien.

Abre los ojos y saca el lápiz y el papel. Dibuja un círculo muy grande en el centro del papel. Este círculo te representa a ti: tu mente, tu cara, a ti mismo. Recuerda las seis palabras que pensaste para describirte. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo eres por dentro, y otras describen cómo eres por fuera. En el espacio interior del círculo dibuja cómo eres por dentro. Intenta expresarte con dibujos, pero escribe algunas palabras si eso te ayuda a expresarte mejor. Fuera del círculo, dibuja o escribe cómo eres por fuera. Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer este ejercicio. Si te gusta dibujarte a ti mismo/a, ¡puedes dibujar a otra persona después!

Silencio y sonidos: ¿Cuáles son los sonidos que escuchas a diario, pero que no sueles notar ni prestarles atención? Lee primero estas instrucciones para saber qué hacer mientras estás acostado con los ojos cerrados. Si quieres, puedes poner un cronómetro para 5 minutos o pedirle a un hermano/a o padre que te avise cuando hayan pasado 5 minutos para que sepas cuándo volver a abrir los ojos.

Busca un lugar cómodo para recostarte con los ojos cerrados. Pon tu hoja de papel y tu lápiz cerca de ti. Tápate los ojos con las manos o con una pieza de ropa si eso te ayuda a relajarte. Intenta que tu respiración sea lenta y fácil. En la medida de lo posible, trata de llevar la respiración al estómago. Es posible que oigas tu propia respiración, o incluso los latidos de tu corazón. Acuéstate en silencio y escucha todos los sonidos que puedas oír. Escucha a todos los diferentes tipos de sonidos que puedas oír. Empieza por los sonidos más fuertes y luego escucha los demás sonidos que notes. Sigue escuchando.

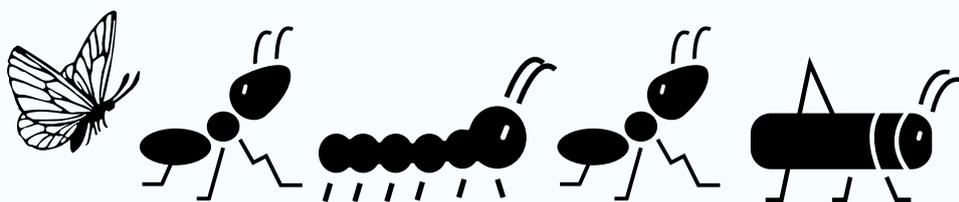
Section 3: Activities for families with children

Después de 5 minutos, abre los ojos y siéntate. Busca tu hoja de papel y tu lápiz o pluma. Anota todos los sonidos que hayas oído. Intenta utilizar un lenguaje creativo para describirlos o dibújalos. Guarda tu lista y repite la actividad cuando quieras y en otros lugares. Fíjate en que los sonidos que escuchas pueden ser diferentes. Repite la actividad siempre que te sientas estresado, abrumado o simplemente necesitas un pequeño descanso.

Cuentos de animales, insectos y pájaros: En esta actividad vas a imaginar que hay diferentes animales viviendo contigo. Esto es sólo para divertirse y para despertar tu creatividad. Empieza cerrando los ojos y recordando algo que hayas hecho hoy. Puede ser algo habitual, como lavarse la cara, o algo inusual.

Ahora imagina que hubiera un pájaro sobre ti en ese momento, mirando desde arriba. ¿Qué vería u oiría el pájaro? ¿Cómo se verían tú y los demás en la situación desde arriba? ¿Qué pensaría el pájaro que está ocurriendo? ¿Cómo se sentiría el pájaro? Escribe la historia de lo sucedido como si fueras el pájaro. Continúa la historia del pájaro durante el tiempo que desees.

Ahora imagina que hay un pequeño insecto debajo de ti, caminando por el suelo en ese mismo momento. Escribe la historia de lo ocurrido como si fueras el insecto. Continúa la historia del insecto durante el tiempo que desees. Ahora imagina que hubiera un animal que estuviera viendo la habitación casi desde el mismo nivel que tú. Por ejemplo, podría ser un gato, un perro u otro animal que estuviera sentado y mirando desde una ventana. ¿Qué parecerías tú desde el punto de vista del animal? ¿Qué pensaría el animal que está sucediendo? ¿Cómo se sentiría el animal? Escribe la historia de lo ocurrido como si fueras el animal. Continúa la historia del animal durante el tiempo que desees.



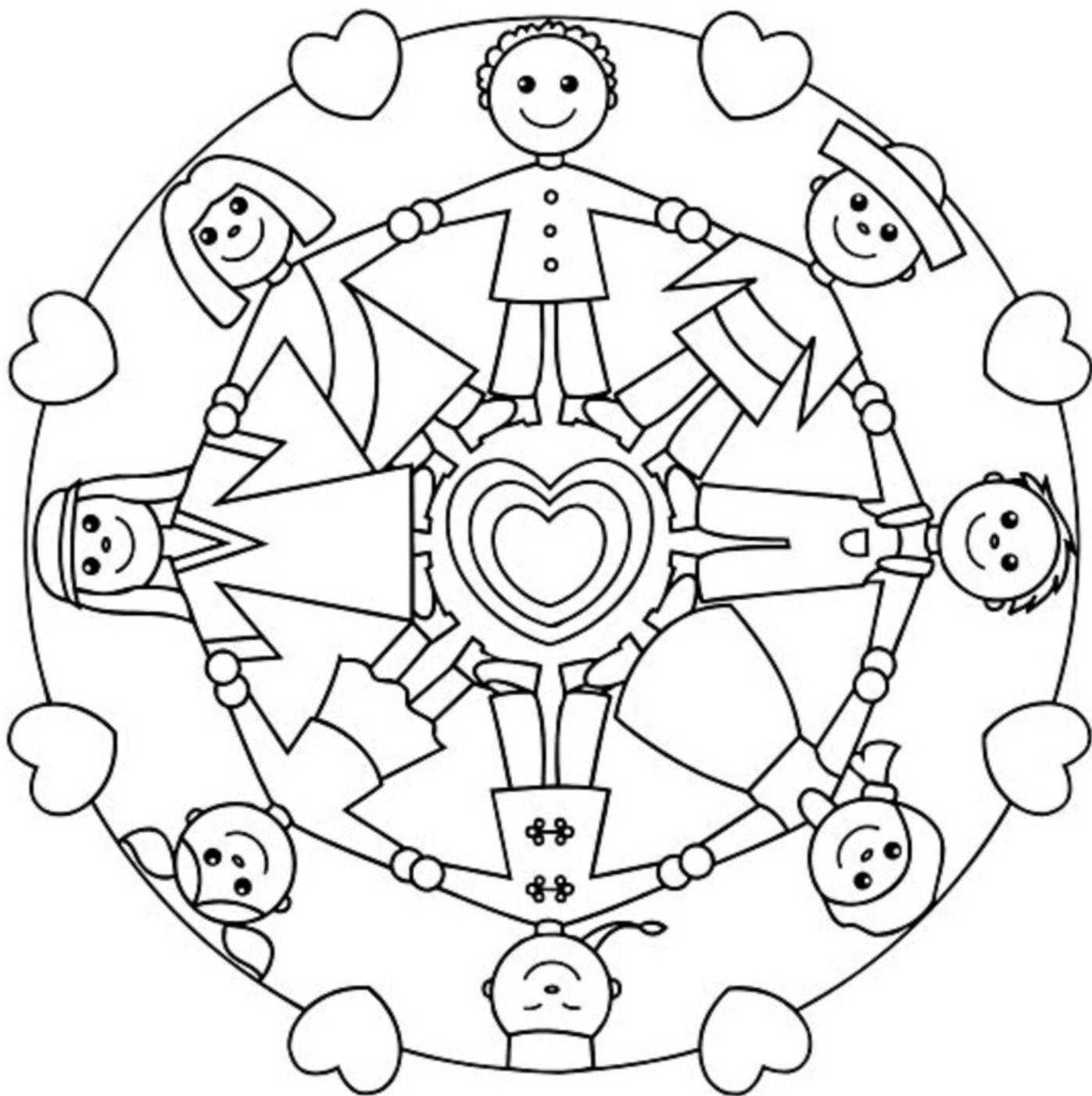
Recursos Adicionales

- La crianza de hijos/as durante la pandemia
 - <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>
 - <https://www.unicef.org/parenting/child-care/pandemic-family-well-being>
- Apoyando a su hijo/a en la escuela:
<https://coresourceexchange.org/lessonplan/supporting-your-child-in-school/>
- 'Fortaleciendo servicios para padres refugiados: Directrices y recursos' (para proveedores de servicios):
<https://coresourceexchange.org/lessonplan/supporting-your-child-in-school/>
- 'Criando a adolescentes en un nuevo país; una guía para toda la familia':
<https://brycs.org/wp-content/uploads/2018/08/Raising-Teens-New-Country.pdf>
- Guía de bienvenida a los Estados Unidos de CORE:
https://coresourceexchange.org/wp-content/uploads/2019/09/2012-English-Welcome_Guide.pdf
- Video del intercambio de orientación cultural Estadounidense de CORE:
<https://www.youtube.com/watch?v=nhSnIgeXQ8Q>
- Settle In / Acomódese (aplicación móvil de CORE):
<https://corenav.org/en/settle-in/>
- Navegador de reasentamiento de CORE (disponible en varios idiomas):
<https://corenav.org/>
- Cursos en línea gratis de ESOL: <https://www.esolcourses.com/>

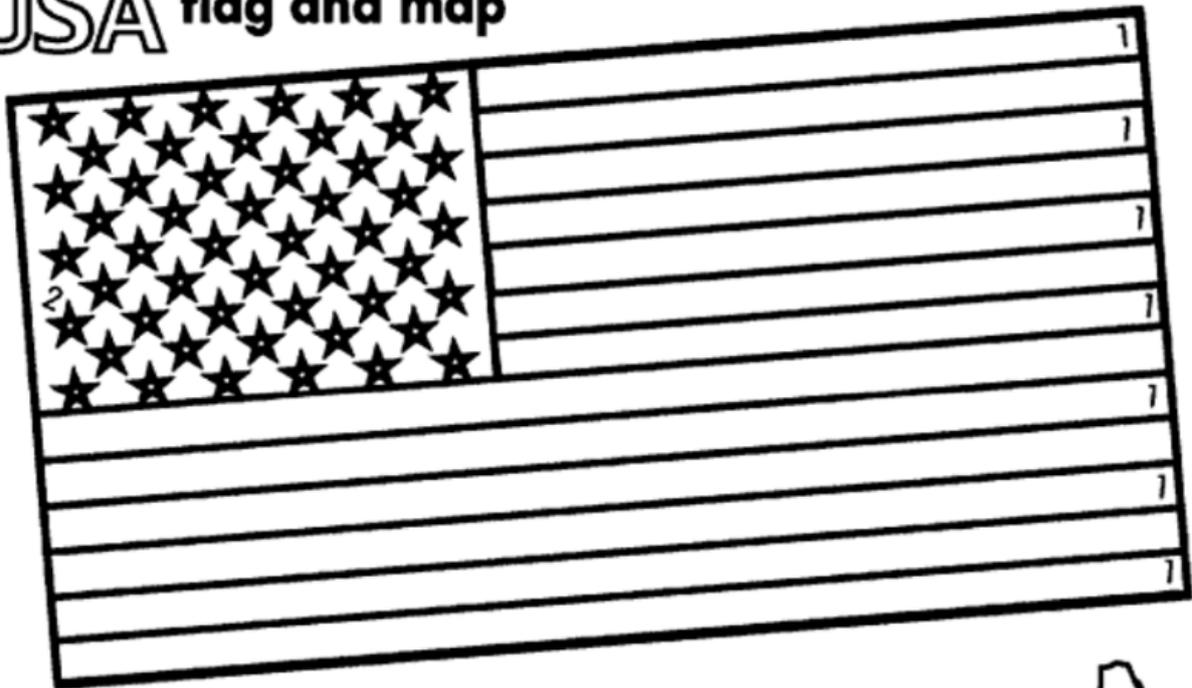
HOW ARE YOU FEELING?

¿COMO TE SIENTES?

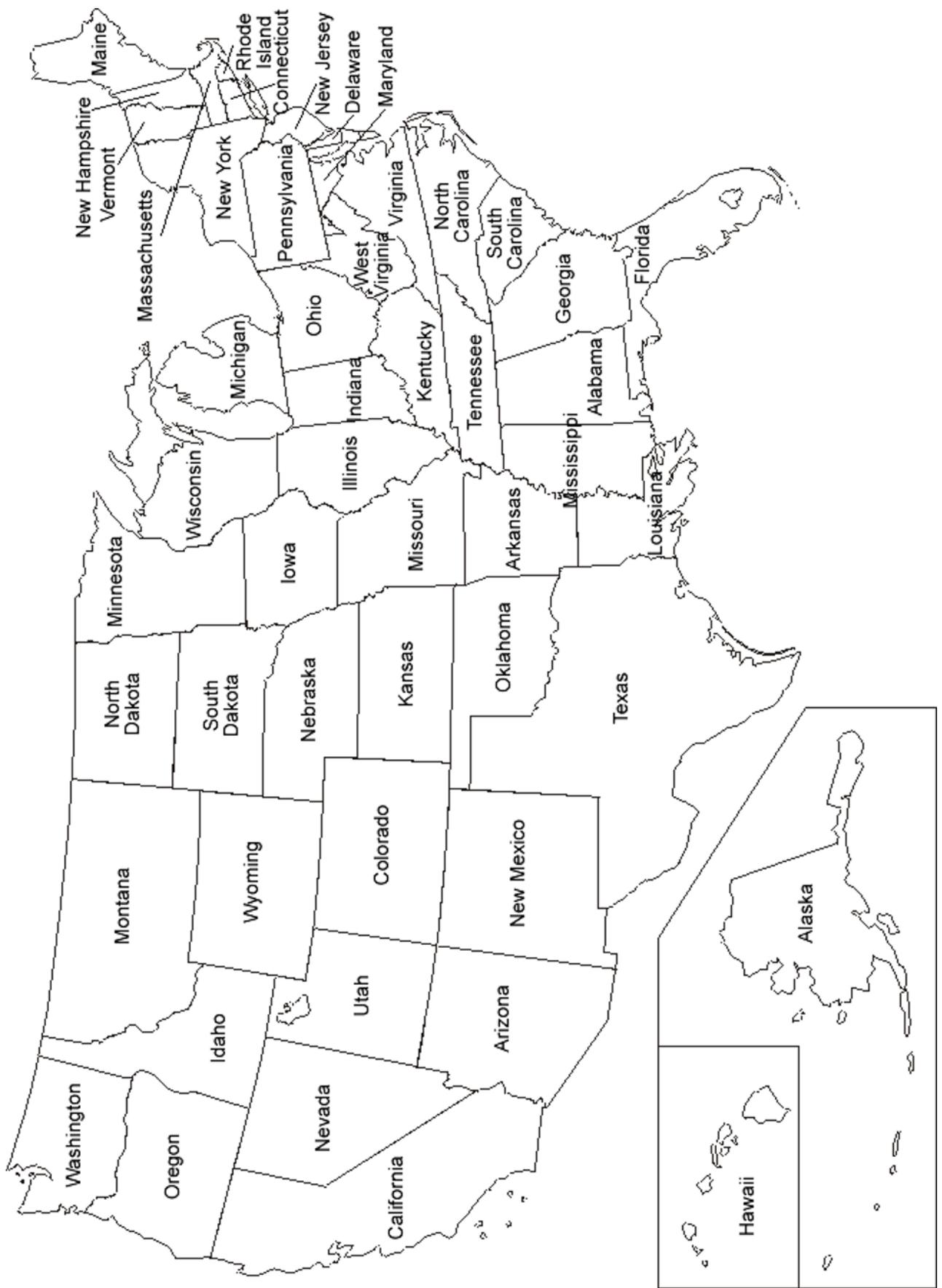
| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>CALM</p>  <p>CALMADO/A</p> | <p>HAPPY</p>  <p>FELIZ</p> | <p>SAD</p>  <p>TRISTE</p> | <p>SILLY</p>  <p>GRACIOSO/A</p> |
| <p>NERVOUS</p>  <p>NERVIOSO/A</p> | <p>ANNOYED</p>  <p>FASTIDIADO/A</p> | <p>TIRED</p>  <p>CANSADO/A</p> | <p>SHY</p>  <p>APENADO/A</p> |
| <p>SURPRISED</p>  <p>SORPRENDIDO/A</p> | <p>HUNGRY</p>  <p>HAMBRIENTO/A</p> | <p>ANGRY</p>  <p>ENOJADO/A</p> | <p>CONFUSED</p>  <p>CONFUNDIDO/A</p> |
| <p>SLEEPY</p>  <p>SOÑOLIENTO/A</p> | <p>SICK</p>  <p>ENFERMO/A</p> | <p>HURT</p>  <p>LASTIMADO/A</p> | <p>EMBARRASED</p>  <p>AVERGONZADO/A</p> |
| <p>DISAPPOINTED</p>  <p>DECEPCIONADO/A</p> | <p>WORRIED</p>  <p>PREOCUPADO/A</p> | <p>EMOTIONAL</p>  <p>EMOCIONAL</p> | <p>ANXIOUS</p>  <p>ANSIOSO/A</p> |



USA flag and map

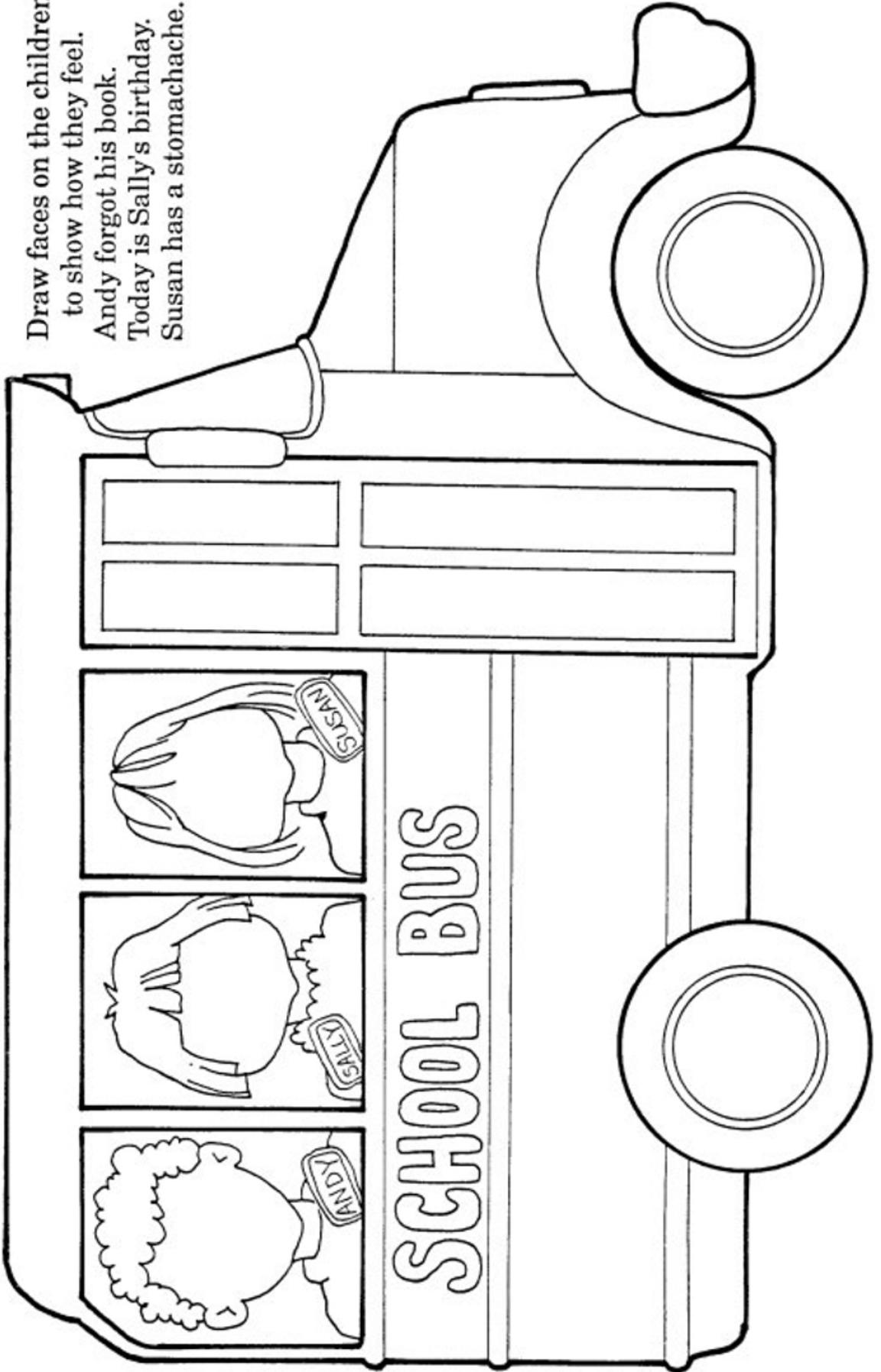


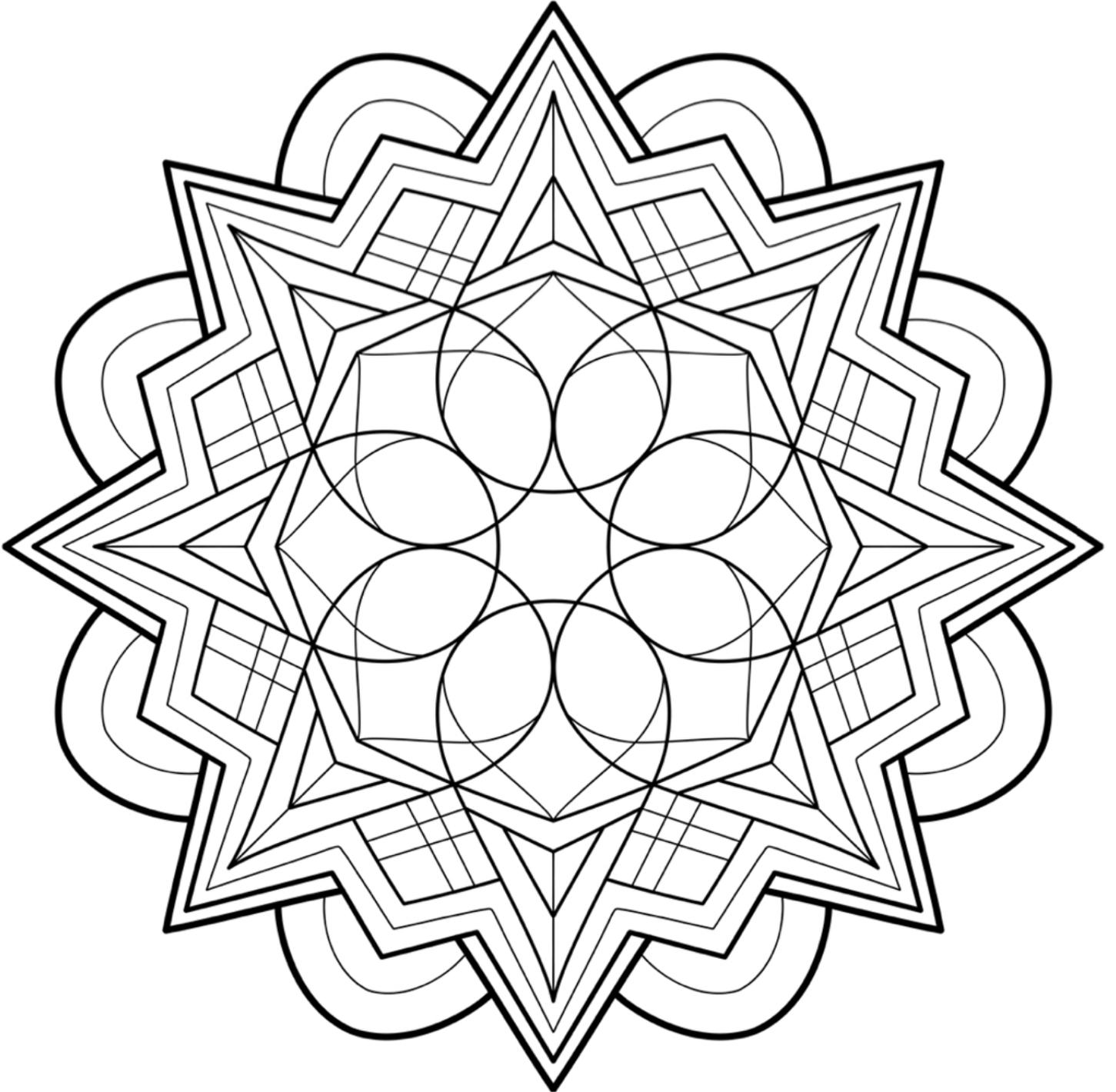
To color the flag of the United States of America, use Crayola® Crayons, Colored Pencils, or markers. Color the shape numbered 1 red and 2 blue. Leave the rest of the flag white.

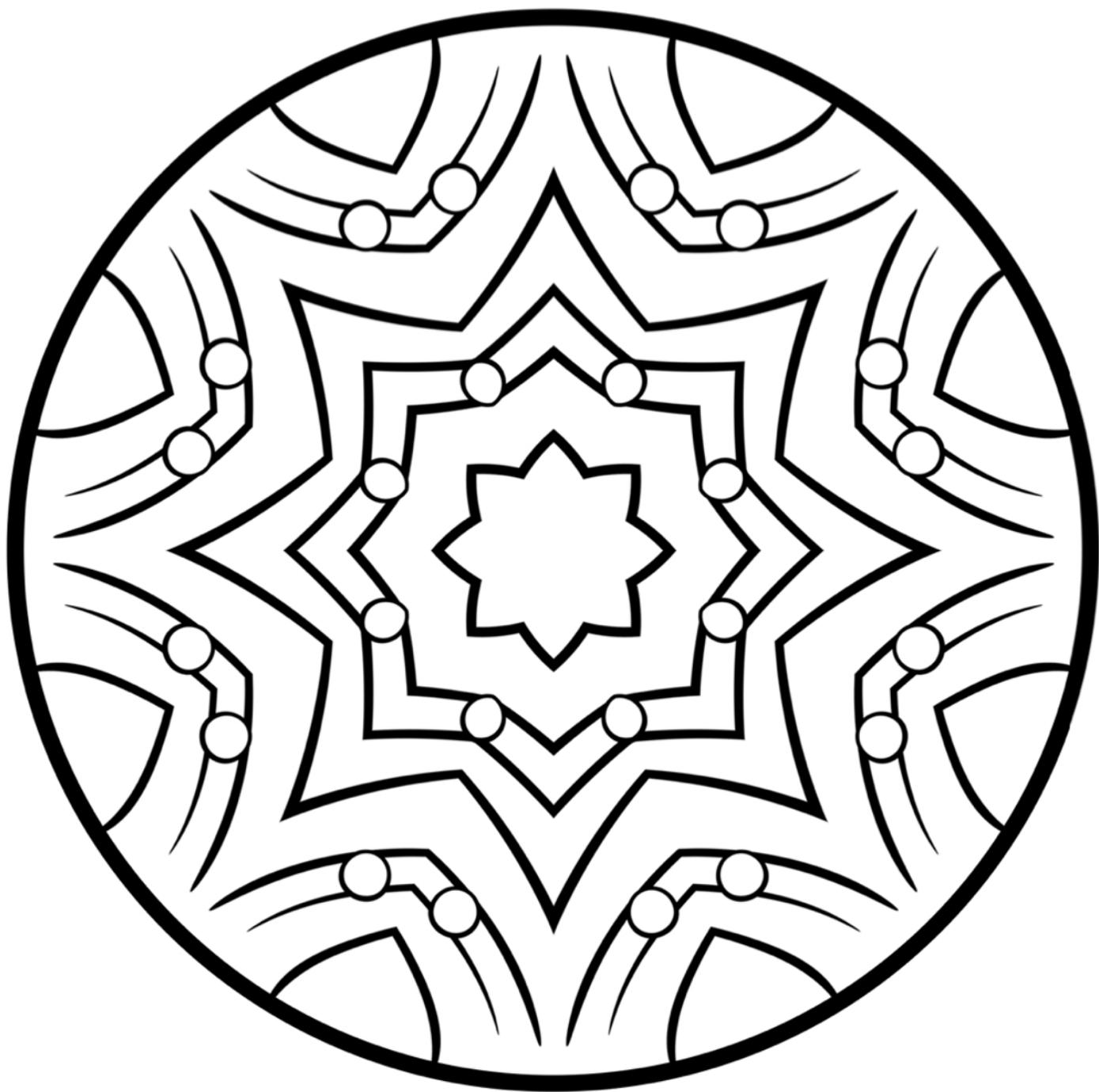


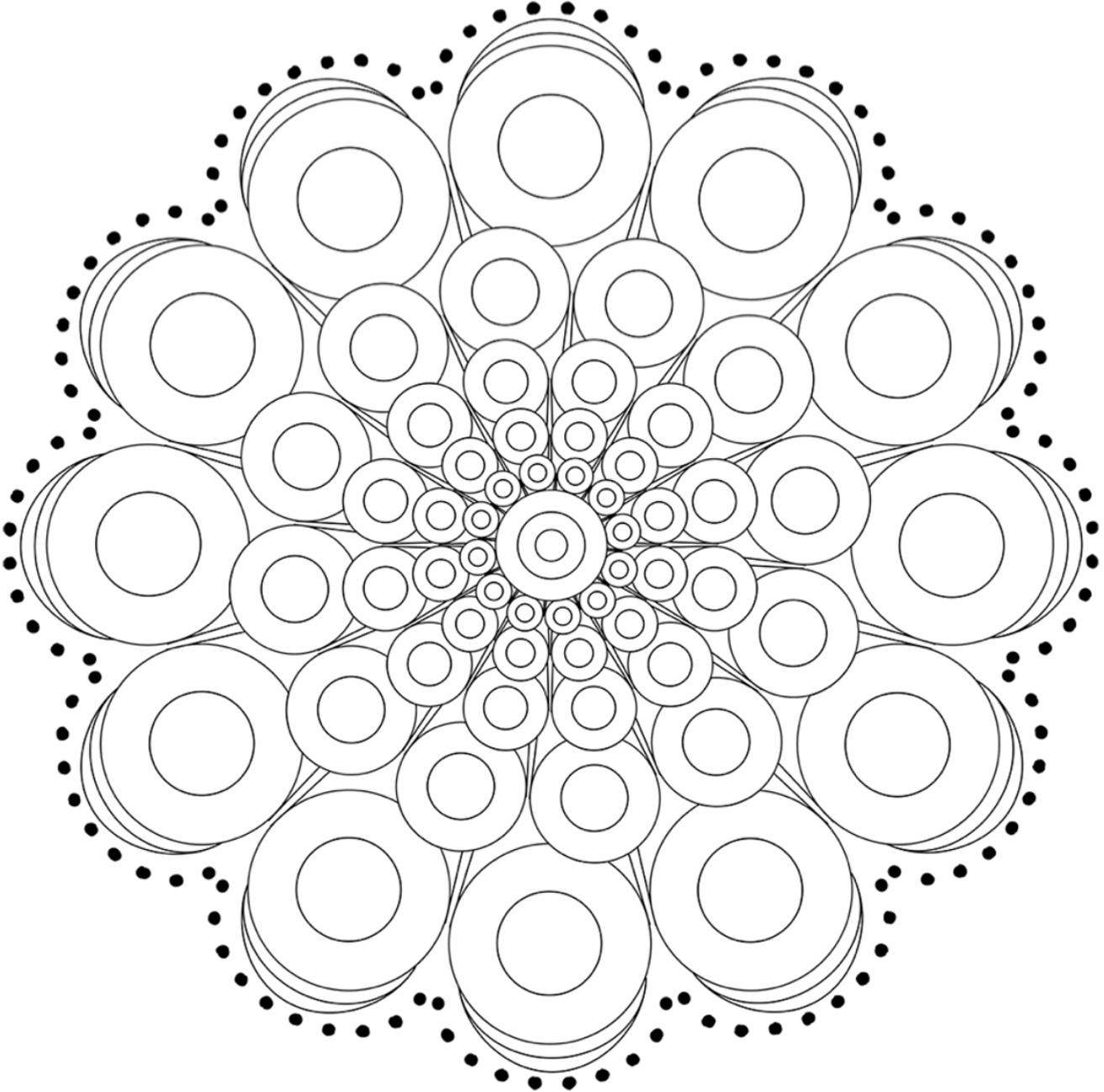
FACES SHOW FEELINGS

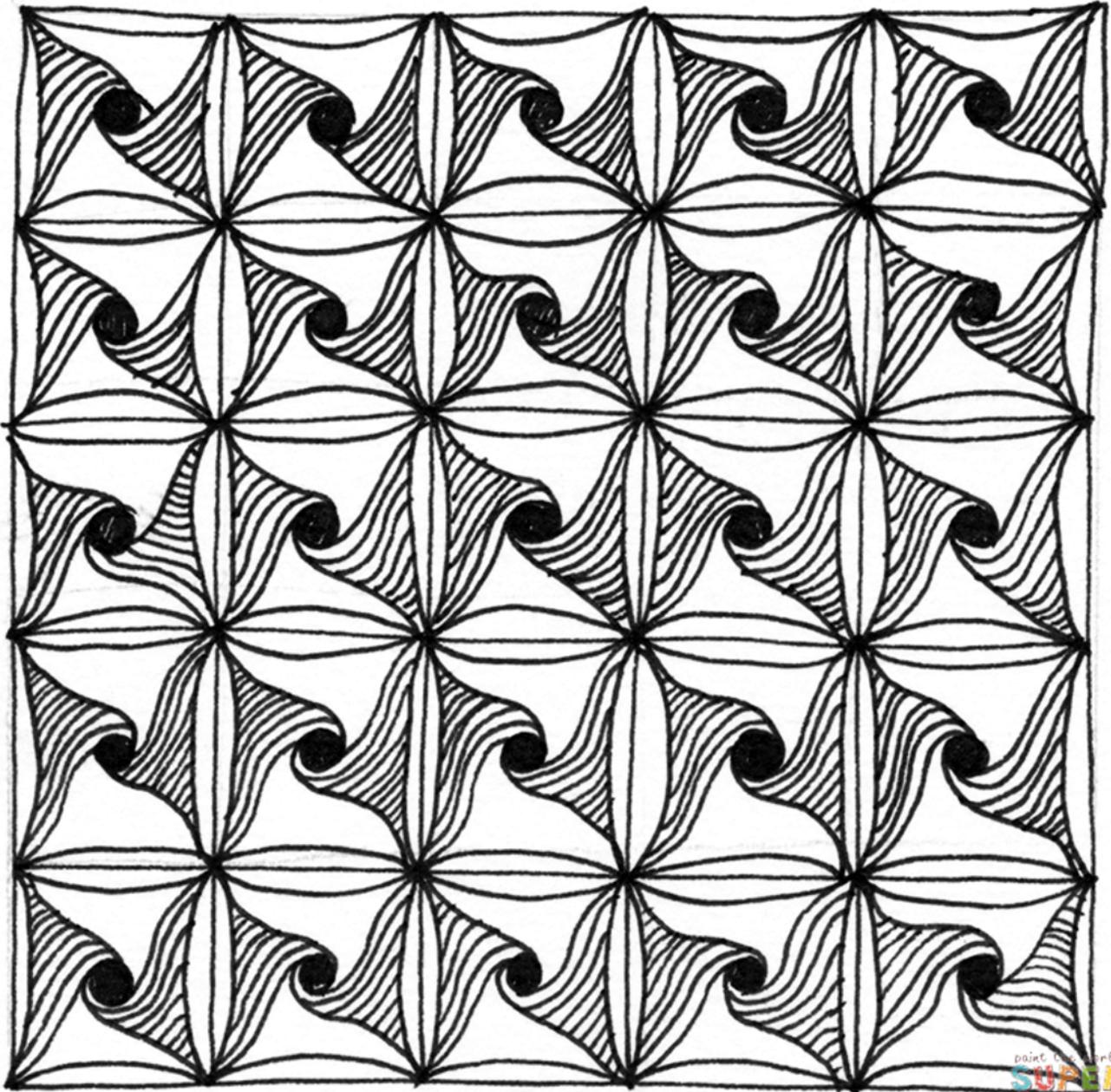
Draw faces on the children
to show how they feel.
Andy forgot his book.
Today is Sally's birthday.
Susan has a stomachache.











print the world
SUPER
coloring

